

N°2

ÉTÉ 2019



JOURNAL  
DU KERMONT

## **ANNONCE IMPORTANTE**

Nous informons nos lecteurs que nous n'enverrons dorénavant plus le programme d'animation mensuel à l'extérieur de l'établissement.

Nous le distribuerons à nos résidants et pour ceux qui aimeraient le consulter, Il sera disponible à la réception ou sur notre site internet [www.kermont.ch](http://www.kermont.ch).

N'hésitez pas à faire part de vos envies ou souhaits pour le contenu du journal au service d'animation.

Nous nous réjouissons par contre de vous laisser découvrir ce premier journal saisonnier et espérons qu'il vous plaira !

# Sommaire

**4-5**

Editorial

---

**6-7**

Les valeurs d'entreprise à quoi ça sert ?

---

**8**

Rencontre avec des jeunes

---

**9**

La parole aux résidents

---

**10-11**

Conseil des aînés

---

**12-13**

La réflexologie plantaire

---

**14**

Maintenance et sécurité sont liées

---

**15**

Cuisine

---

**16-18**

Animation

---

**19**

Infos

---

**20-21**

Vive l'été

---

**22-25**

Récit de voyage

---

**26-29**

Fitness cérébral

---

# Editeur

## LA VIE AFFECTIVE ET LE GRAND AGE

**SLADJANA VARONE** DIRECTRICE

---

**L**e sujet de la sexualité du grand âge est de nos jours un sujet exploré et traité mais qui n'en reste pas moins quelque peu tabou.

Revenons un peu en arrière...la vieillesse était traditionnellement représentée comme l'âge de la sagesse, de la relativisation et d'un lent chemin vers l'abstinence, en particulier dans le domaine de la sensualité...

Sous-entendu qu'en gagnant en âge, le désir se faisant moins violent et n'ayant plus d'utilité pour l'espèce, l'individu devait avoir la force de le surmonter.

La société occidentale dans son dynamisme autoporteur commence cependant à voir les effets de ses propres principes atteindre les couches qui semblaient les moins sujettes à changer : nos grands-parents en viendraient à vouloir aussi parler de corps, de désir, voire de passion !

Notre société ressent un malaise devant l'idée d'une sexualité des personnes âgées. Celles-ci n'auraient plus ces beaux corps présentés en permanence à nos yeux par la publicité.

Leurs corps seraient caractérisés par la douleur et la défaillance - ce qui s'opposerait à tout désir.

Pour l'ensemble des collaborateurs du secteur gériatrique, l'existence d'une sexualité chez l'âgé est loin d'être une évidence. Ce n'est pas seulement le contemporain plus jeune qui adopte ces conceptions, c'est la personne âgée elle-même.

Les contraintes architecturales en institution peuvent avoir le même effet : les lits séparés correspondent parfois à la manière dont les couples vivaient à domicile, mais pour d'autres, cela marque la fin de leur vie à deux.

Et si malgré tout, en institution, le vieux parent solitaire se prend d'amour pour

# ial

Revenons un peu en arrière...la vieillesse était traditionnellement représentée comme l'âge de la sagesse, de la relativisation et d'un lent chemin vers l'abstinence, en particulier dans le domaine de la sensualité.

5

un tiers nouveau, la famille peut voir cela d'un mauvais œil ...

... au final, un grand nombre d'intervenants pour quelque chose de si privé, si personnel.

Néanmoins, sous la poussée d'une réalité que nous observons dans le quotidien de l'EMS, il serait souhaitable que la société puisse refluer un tant soit peu pour laisser de la place à une tolérance nouvelle devant la sexualité du grand âge.

**« La voix, également, a certainement, avec les années, perdu de sa sonorité juvénile, de sa puissance communicative, mais elle aussi peut être remplacée par un langage du corps, même très simple, surtout très simple, fait de gestes, de soutien mutuel, de messages non verbaux, d'entente et de complicité » Georges Abraham**



# Les valeurs d'entreprise à quoi ça sert ?

DAVID GIROD RESPONSABLE RESSOURCES HUMAINES

---

6

**L**es valeurs en entreprise font partie intégrante de la culture et de la vision d'une entreprise. Celles-ci concernent toutes les personnes qui font l'entreprise où qui gravitent autour de l'entreprise, que ce soit les collaborateurs, la direction, les clients, les fournisseurs et les actionnaires (pour les entreprises cotées en Bourse).

Les entreprises communiquent à l'interne et à l'externe sur leurs valeurs. Néanmoins, elles ne doivent pas s'autoriser un double langage entre les valeurs affichées et celles réellement vécues au sein de l'entreprise. Elles ne doivent donc pas être uniquement un outils marketing, mais être réellement vécues à l'interne et spécialement par la direction, qui est à l'origine de la définition de celles-ci. L'exemplarité est essentielle, sous peine d'être contre-productif et de perdre en crédibilité.

En 2013, l'entreprise Wellcom a réalisé un index des valeurs corporate<sup>1</sup> et analysé 13 pays, auprès de 4'000 entreprises, afin de définir des familles de valeurs en entreprise.

Celles-ci s'organisent autour des 8 familles de valeurs suivantes :

- **Les valeurs de compétence** (qualité, satisfaction client, etc.);
- **Les valeurs de conquête** (innovation, esprit d'entreprise, etc.);
- **Les valeurs de conduite** (responsabilité, créativité, tradition, etc.);
- **Les valeurs sociétales** (partage, santé, durabilité, environnement, etc.);
- **Les valeurs relationnelles** (respect, confiance, etc.);
- **Les valeurs morales** (éthique, intégrité, loyauté, etc.);
- **Les valeurs d'épanouissement** (développement personnel, plaisir, humanisme, etc.);
- **Les valeurs sociales** (intégration, égalité, diversité, etc.).

En fonction du secteur d'activité et du marché, l'entreprise va privilégier certaines valeurs, qui vont illustrer au mieux leur vision et stratégie d'entreprise.

Les EMS et les institutions étatiques se doivent également de définir leurs va-

# La confiance

# Le respect

# Le bien-être

# La sécurité

leurs et de les communiquer à l'interne comme à l'externe, très souvent via leur site internet.

Au sein du Nouveau Kermont nous avons défini 4 valeurs principales<sup>2</sup> que sont :

- **La confiance**
- **Le respect**
- **Le bien-être**
- **La sécurité**

Sans grande surprise, nos valeurs s'orientent principalement autour de valeurs de type sociétales, relationnelles et sociales.

« Voilà quatre mots-clés qui définissent notre vision : confiance, respect, sécurité et bien-être.

Le travail de directeur d'EMS porte sur le bien-être du résidant et du collaborateur. En effet, notre mission principale consiste à satisfaire tant nos collaborateurs que nos résidants et leurs proches en leur offrant un climat de travail et un lieu de vie empreint de respect, de soutien et de bienveillance où l'humain est au centre de nos préoccupations.

Nos valeurs sont très importantes, car elles nous définissent et font partie de notre ADN. Nous veillons à ce que chacune et chacun, y adhèrent et les vive au quotidien.

Il est essentiel que dès les premiers instants, le résidant se sente en sécurité et soutenu dans cette nouvelle étape de sa vie. Notre souhait est que nos résidants et leur famille mais aussi nos collaborateurs se sentent bien au Nouveau Kermont et y vivent le mieux possible. »<sup>2</sup>.

Nos valeurs sont très importantes, car elles nous définissent et font partie de notre ADN. Nous veillons à ce que chacune et chacun, y adhèrent et les vive au quotidien.

Dans le monde du recrutement on a pour habitude de dire que l'on est engagé pour des compétences, mais que l'on quitte une entreprise en raison d'une inadéquation aux valeurs.

*Sources*

<sup>1</sup> <https://www.valeurscorporate.fr/index-des-valeurs/>

<sup>2</sup> <http://www.kermont.ch/fr/nos-valeurs/>

# Rencontre avec des jeunes

Magnifier les chaises roulantes pour les rendre plus légères, laisser des traces de mains avec des cœurs, coiffes tribales ... en quelques traits, ils nous racontent des histoires vraies !

**L**es classes intégrées de l'ACCES II sont un dispositif d'enseignement spécialisé qui accueillent des élèves de tous horizons à besoins particuliers.

Les élèves y sont encadrés par des enseignants spécialisés et des éducateurs qui visent, par un travail sur les capacités scolaires, l'autonomie et le développement global à aider ces jeunes à s'intégrer dans un cursus scolaire ou dans le monde du travail. Selon les besoins des élèves, la prise en charge est complétée par des prestations thérapeutiques (logopédistes, psychomotriciens, thérapeutes).

Chaque élève dispose d'un projet éducatif individualisé adapté à ses besoins spécifiques comprenant temps d'enseignement, activités éducatives diverses, apprentissage du français et apprentissage social.

Lorsque cela est possible et dans le cadre du projet de l'élève, des périodes d'intégration en classe régulière sont mises en place.

Ce sont des jeunes issus de ce programme -là qui sont venus au Nouveau Kermont le mois dernier pour offrir à nos résidants un moment assez unique de partage au moyen d'une séance de Lightpainting!

Encadré par une éducatrice sociale et une enseignante spécialisée, ils ont réfléchi à des motifs qui pourraient en même temps les raconter et toucher nos résidants. Ils se sont exercés à les réaliser au moyen de rais de lumière que l'on peut filmer pendant une minute. Il faut être dans le noir total et je vous laisse découvrir le résultat de cet art lumineux!





# La parole aux résidents ...

Tic-Toc (Les heures qui passent)



## Les enfants

Où êtes-vous, parents chéris ?

### Marguerite



Au Nouveau Kermont où nous avons de nouveaux amis. Mais pourquoi ne venez-vous pas plus souvent nous rendre visite ?

Vous avez la possibilité de manger de délicieux plats que les chefs préparent



### Henri

Que veux-tu Marguerite, ma jolie, ils travaillent et sont fatigués !



### Henri

Mon poussin, il y a une animation, allons au loto pour essayer de gagner une plaque de chocolat noir.

C'est le printemps, je peux encore te faire de gros bisous, et réjouis-toi car demain c'est Jeudi et nous irons au restaurant non loin du lac ou à Bernex.

### Marguerite



Je crois plutôt, Henri, qu'ils s'imaginent que nous n'avons plus d'amour à leur fournir... Henri, moi je t'aime comme le 1er jour où nous nous sommes rencontrés.

### Marguerite



Te souviens-tu lorsque nous étions jeunes, les vieux ne nous intéressaient pas...

Mais maintenant, ce sont nos enfants qui s'occupent de nous, mais hélas, pas autant que nous l'aimerions. Donnant-donnant...

# Conseil des aînés

**CHRISTIANE HENZI** RESPONSABLE ANIMATION

---

**C**hers lecteurs, voici déjà un trimestre que nous programmons un conseil des aînés une fois par mois. C'est une heure dédiée à l'expression des satisfactions, insatisfactions ou autres questions sur la marche de l'établissement. Ce moment s'avère très intéressant et surtout nourri de riches réflexions et observations de la part des participants.

J'avais envie de partager cela avec vous en évoquant quelques-unes des thématiques abordées :

## **Faire des choix à tables**

La génération des personnes vivant dans notre EMS est encore une génération ayant vécu la guerre et les privations qui l'ont accompagnées. C'est pourquoi il était absolument hors de question de laisser quoique ce soit dans son assiette ! Les enfants ayant reçu cette éducation ont aujourd'hui encore beaucoup de mal à ne pas finir leur repas et se sentent parfois dépassés par la grandeur des portions. De même, ils n'ont parfois plus faim après le plat principal et ne souhaitent pas de dessert ou alors seulement un fruit ...

Le propre de cette génération c'est qu'ils n'avaient pas tellement non plus pour habitude de demander des changements !

Il fallait « filer droit ». C'est pourquoi il est très difficile pour certains de demander un fruit à la place du dessert ... et en plus, il faut finir !!!

Nous avons donc discuté de tout cela et notre chef de Cuisine, Romain Rouget

leur a bien dit qu'ils pouvaient tout-à-fait faire plus de choix particuliers et demander un fruit ou alors ne manger qu'une partie du menu ... bref, se faire plaisir à table !

## **Conversation à table**

La vie en communauté apporte parfois d'étranges surprises. Ainsi, lorsqu'on arrive dans une nouvelle maison, on passe peut-être de la solitude de son chez-soi à des tables à plusieurs ! Et on se dit « chouette, je vais pouvoir rencontrer des gens et discuter à table ».

Le constat est que cela n'est pas toujours le cas ! En effet, il s'avère bien plus difficile que prévu de converser à table avec des gens que l'on ne connaît pas ou peu. Nous avons dégagé plusieurs raisons à cela !

Les habitudes à tables sont très variables. Certains se dépêchent de manger et espèrent entamer la conversation après, d'autres aimeraient manger tout tranquillement et discuter en mangeant ... Parfois on est timide et c'est difficile de faire connaissance ou de poser des questions car on se sent intrusif ! Il peut aussi arriver que l'on soit assis à côté de quelqu'un qui entend très mal ou qui a de la peine à s'exprimer, bref, pour qu'une conversation puisse avoir lieu, il y a beaucoup de conditions à réunir.

C'est ce que nous essayons de faire dans le cadre des repas spéciaux ou lors des animations. Favoriser les liens et briser la glace entre les gens ... les amener à dépasser les freins ! Mais lorsque cela fonctionne, quel plaisir !

Favoriser les liens et briser la glace entre les gens ... les amener à dépasser les freins ! Mais lorsque cela fonctionne, quel plaisir !

Nous essayons bien sûr de tenir compte des affinités lorsque nous faisons les plans de table. Il est bien sûr possible de faire part de ses vœux bien qu'il ne nous soit pas toujours possible d'y accéder mais sachez que le bien-être de tous nous tient à cœur et que dans la mesure du possible nous faisons ce qui est en notre pouvoir pour répondre aux demandes.

### **La vie en institution**

Nous avons débattu l'autre jour sur la vie en communauté ! Comment préserver sa liberté avec les règles qu'impose la vie dans une institution ? Jusqu'où doit loger tout le monde à la même enseigne et à partir de quel moment peut-on tenir compte des spécificités de chacun ? C'est un vaste sujet et nous passons beaucoup de temps à nous questionner sur ce que certains appellent des « privilèges » comme par exemple ceux qui préfèrent manger dans leur chambre !

Horaires, habitudes de vie, proximité des autres et patience à avoir devant ce que certains voient comme des caprices ... Nous avons été heureux que ces questions arrivent car elles nous ont permis de parler des difficultés liées à la perte de son autonomie, aux divers troubles que l'on rencontre ainsi qu'à l'anxiété que l'Inconnu génère.

Ce que l'on prend parfois pour des caprices n'est souvent que l'expression de la peur de se sentir perdu ou de la tristesse de ne plus être complètement maître de son destin. Les résidents vivent des mo-

ments de deuil importants mais aussi des joies et des partages riches avec les autres.

La vie est ainsi faite ... kaléidoscope de sensations et nécessité d'être tolérant ! En tous cas, nous sommes souvent impressionné de la patience dont font preuve les résidents entre eux et de la sagesse qui les anime lorsqu'ils comprennent la situation ! Le chemin de la vie est un long apprentissage qui semble ne jamais s'arrêter.

### **Face à la démence**

Le personnel de l'EMS fait très régulièrement des formations continues pour s'adapter aux troubles liés à la démence. L'autre jour, une résidente nous a dit qu'elle se sentait désemparée face à certains comportements et avait besoin de quelques pistes pour pouvoir se sentir plus à l'aise face à cela !

Bien sûr, comme elle a raison. Il existe une nombreuse littérature destinée aux proches de personnes atteintes de démence !

Sachez que vous pouvez à tout moment venir nous parler de vos inquiétudes et que nous sommes là pour vous donner des pistes de compréhension et de comportement adaptés !

Je me réjouis de vous retrouver tous les mois pour ce moment d'échange que j'aime et qui m'en apprend beaucoup sur la vie en EMS

# La réflexologie

**SYLVIA TRAENDLIN** INFIRMIÈRE

---

**L**a réflexologie est une méthode vieille de plusieurs milliers d'années, dont on a retrouvé des traces dans les médecines traditionnelles égyptiennes et chinoises.

Elle est basée sur le principe qu'il existe sur tout le pied des points réflexes correspondants à chacun des organes et parties du corps humain.

La pression exercée sur une zone réflexe produit une action bénéfique pour équilibrer les systèmes physiologiques du corps.

C'est une technique simple de stimulation, de régulation et de détente, qui fortifie les organes et leurs fonctions, permettant de se maintenir en bonne santé.

Grâce à la communication établie avec le patient, puis au toucher et à la détente induite, le réflexologue met en évidence les besoins du patient, puis il favorise la mise en route des processus de prévention, de régulation et/ou de guérison.

## **La liste n'est pas exhaustive !**

Les bienfaits de l'attention aux pieds pour une meilleure santé n'est pas à démontrer :

A partir d'un certain âge, chacun peut constater la gêne, la douleur et les répercussions négatives sur la marche si les pieds manquent de souplesse ou sont déformés par des cors, callosités...

## **Voici quelques exemples d'applications possibles :**

- Détente nerveuse et musculaire
- Élimination de toxines
- Activation de la circulation sanguine
- Renforcement du système immunitaire
- Régulation de la digestion et du transit
- Soulagement de douleurs aiguës ou chroniques...

Consulter un réflexologue a aussi un effet bénéfique grâce à l'assouplissement des tissus par le massage. Certaines zones peuvent être sensibles ou même douloureuses, mais petit à petit elles vont se détendre et donner plus de confort pour les fonctions précieuses qu'accomplissent nos pieds tous les jours !

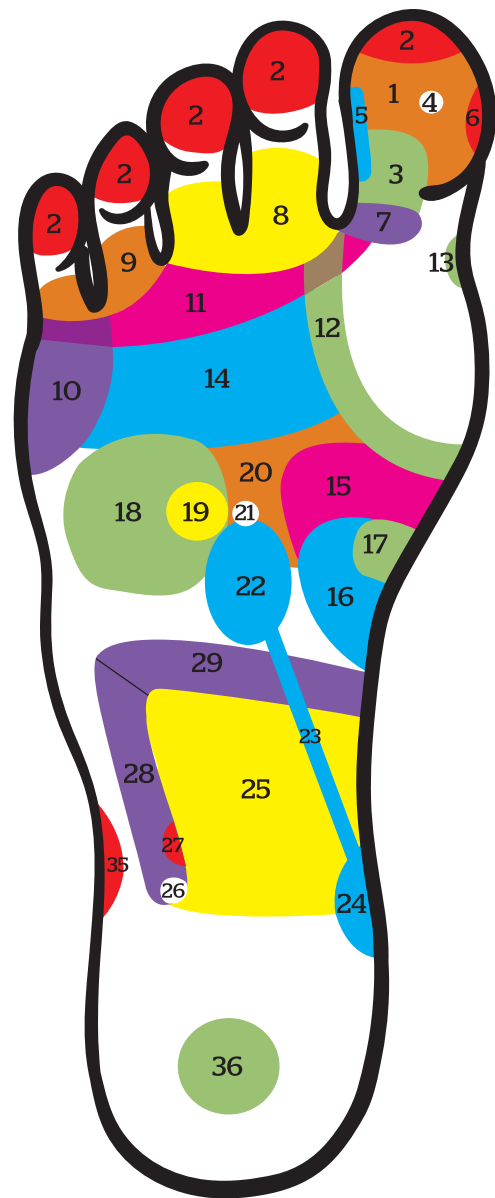
Pour les personnes à mobilité réduite voire alitées, le massage-réflexologie des pieds permet de redonner des sensations. Éprouver des sensations et les exprimer si possible contribue à améliorer l'image du corps, créer du lien et se sentir exister, vivant.

Ce n'est pas rien !

# ie plantaire

## Les zones-reflexe du pied droit

- 1 Tête ( cerveau ) hémisphère gauche
- 2 Sinus, partie gauche de la tête
- 3 Tronc cérébral, cervelet
- 4 Hypophyse
- 5 Tempe gauche, nerf trijumeau
- 6 Nez
- 7 Nuque
- 8 Œil gauche
- 9 Oreille gauche
- 10 Épaule droite
- 11 Trapèze droit
- 12 Thyroïde
- 13 Parathyroïdes
- 14 Poumon droit, bronches
- 15 Estomac
- 16 Duodénum
- 17 Pancréas
- 18 Foie
- 19 Vésicule biliaire
- 20 Plexus solaire
- 21 Surrénale droite
- 22 Rein droit
- 23 Urètre droit
- 24 Vessie
- 25 Intestins grêles
- 26 Appendice vermiculaire
- 27 Valvule iléo-caecale
- 28 Côlon ascendant
- 29 Côlon transverse
- 35 Genou droit
- 36 Glandes génitales droite





# Maintenance et sécurité sont liées

CETTE ANNÉE, LE MOIS DE MAI ET LA BISE VONT ENSEMBLE

**LAURENT BANCHAREL** SERVICE TECHNIQUE

14 **L**a bise, est un vent caractéristique de secteur nord à nord-est qui souffle sur le Moyen Pays suisse, le bassin lémanique, ainsi qu'en région lyonnaise, en Franche-Comté et en Lorraine. Elle est froide et sèche, c'est un vent de beau temps. Elle apparaît en général après une période pluvieuse.

La bise se forme avec la canalisation du courant au bord des Alpes dans des situations anticycloniques sur le nord et/ou l'est de l'Europe et vers le Moyen Pays occidental,

elle est pressée entre le Jura et les Préalpes, sa force augmente et atteint son maximum sur la rive ouest du lac Léman.

Genève est davantage touchée que Lausanne. La bise très violente a provoqué de nombreux incidents plus ou moins graves. Il est donc recommandé de fixer tout mobilier de terrasse ou objet pouvant s'envoler.



# Cuisine

Nous proposons à ceux qui le souhaitent un atelier cuisine où il sera possible de préparer l'un ou l'autre de ces plats et de le déguster ensemble



## Repas avec le chef Thierry Boudet

Ce printemps, nous avons à nouveau eu le plaisir de cuisiner avec l'un de nos « chef »!

En effet, Thierry Boudet a préparé des escargots avec nos résidants et les a proposé en entrée d'un somptueux repas qui a suivi : Gratin dauphinois, émincé aux morilles et ses petits légumes ...

Bref, tous les participants ont eu un grand plaisir à déguster ensemble ce bon repas!

## Menu Estival De Romain Rouget

### Entrée

Aumônière de chèvre chaud  
thym et miel  
Saladine et pignons grillés

### Plat

Filet de daurade snacké  
Crumble de parmesan  
Tagliatelles de courgettes et  
tomates séchées

### Dessert

Abricots rôtis aux amandes  
Jus à la lavande  
Glace pistache en coque de chocolat



# Animation

## Démonstration de calligraphie et de découpage chinois

Nous avons eu une très belle démonstration de calligraphie et découpage chinois proposée par l'artiste qui a exposé chez nous en février. Très intéressés, nos résidents ont même pu essayer !



## Vente Mota

Nous avons eu le plaisir d'accueillir la maison Mota pour une vente de vêtements !

Il est vrai que la collection printemps-été est arrivée et que nous avons découvert de nouveaux articles dont de ravissants chemisiers en coton à petites fleurs des champs qui ont eu beaucoup de succès.

## Thème du mois

Le thème de l'Autriche a été marqué entre autres par un thé dansant avec valse viennoises...

Nous avons la chance de pouvoir compter pour cela sur Phil Bouvier, notre accordéoniste de charme qui fait des merveilles avec son instrument !





### **Moment d'art**

Nous proposons toujours des moments d'art durant lesquels ceux qui le souhaitent peuvent donner libre cours à leur inspiration ...

Il est à remarquer que les mandalas ont toujours autant de succès.

Il faut dire qu'il y en a de magnifiques et il semblerait que ce genre de coloriage soit extrêmement bénéfique tant pour la concentration que pour la motricité fine !

Vous aurez l'occasion de les admirer cet été en exposition dans notre galerie.





## Masques de beauté

Afin de pouvoir se préparer au mieux pour être resplendissant cet été, nous avons testé des masques de beauté « maison » à base de produits naturels ... miel, yoghourt, concombre, huile d'amandes douces ... le tout mélangé avec soin par les participants !!! Un régal pour la peau et une bonne partie de rigolade pour tout le monde ...



## Notre civiliste

Nous arrivons à la fin de la première mission de civiliste qui a eu lieu au sein de notre établissement.

En effet, Moez Anabi a effectué presque trois mois de service civil durant lesquels il s'est rendu disponible pour accompagner nos résidents dans tous ces moments qui ajoutent du sel à la vie quotidienne !

Promenades, jeux d'échecs, aide à l'animation et pour couronner le tout, une démonstration de son talent de DJ lors de la fête anniversaire du mois de mai !

Nous le remercions de son engagement et grâce à la souplesse dont il a fait preuve en matière d'affinage du cahier des charges, nous sommes désormais à même de poursuivre l'accueil de nouveaux civilistes.

18

## Poisson d'avril !!!

Et bien sûr, les poissons d'avril ! Afin de pouvoir piéger notre directrice, nous avons échafaudé une stratégie qui a fonctionné. Pendant que Madame Boiteux lui posait une question de la plus haute importance, Madame Wälti lui collait en douce un de nos poissons ! Et oui, Sladjana Varone est repartie avec un magnifique poisson dans le dos ...





# Infos +



**ISABEL GONZALEZ** GOUVERNANTE

---

## Actualités royales

Un joyeux événement a fait oublier aux Britanniques la crise du Brexit : Lundi 6 mai, un an après leur mariage, Meghan Markle et le prince Harry ont accueilli leur premier enfant.

L'ancienne actrice américaine a donné naissance à un garçon prénommé Archie Harrison à 5h26 heure locale.

Meghan Markle, qui ne fait rien comme les autres membres de la famille royale, avait choisi d'accoucher à domicile, une révolution à la couronne britannique ! Mais elle a été transportée dans la nuit dans un hôpital de Londres

L'annonce a été faite par son mari, le Prince Harry. » «Je suis très excité d'annoncer que Meghan et moi-même avons

eu un petit garçon ce matin, un garçon en bonne santé. La maman et le bébé se portent à merveille. Cela a été l'expérience la plus incroyable que je puisse imaginer.

Le duc et la duchesse de Suisse ont choisi de prénommer leur nouveau-né Archie Harrison Mountbatten-Windsor.

Mercredi 8 mai le couple présentait leur petit au monde entier, dans le hall St. George du château de Windsor.

Huitième arrière-petit-enfant de la reine Elizabeth II, Archie Harrison est septième dans l'ordre de succession, après Charles, William et ses trois enfants et le Prince Harry.



# VIVE

20

# L'ÉTÉ

## À la nouvelle plage de Genève!

En été, il fait chaud, c'est les vacances, c'est le temps des voyages, de la Dolce Vita ... Ahhh, les glaces, les grillades sur une terrasse, les sorties en bateau!

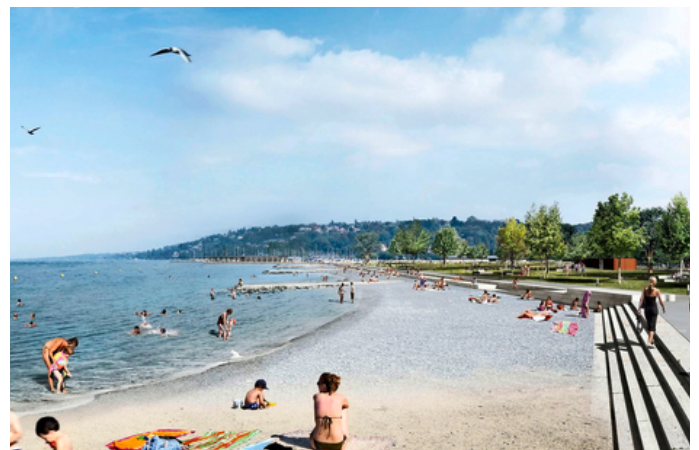
Rêver au travers des animations estivales, goûter à un petit air de vacances ... Faire un petit tour à la nouvelle plage de Genève!!!

Le saviez-vous?

La ville de Genève nous a construit une plage aux Eaux-Vives qui promet d'être fort agréable.

Vous verrez des concerts, la fête de la musique, La Fête Nationale, des sorties au restaurant, un après-midi barbe-à-papa, une soirée salades ... et mille autres choses encore!

Nous nous réjouissons de passer ensemble ces trois mois où la vie change de saveur et prend un autre rythme.



## Fête des Vignerons

Du 18 Juillet au 11 Août 2019, aura lieu la fameuse Fête des Vignerons à Vevey. Un événement unique à ne pas manquer.

**Nous pourrons le suivre au Nouveau Kermont grâce à notre écran géant !**

Cette célébration, inscrite sur la Liste représentative du patrimoine culturel immatériel de l'humanité de l'UNESCO, se déroule une fois par génération sur la place du Marché de Vevey, face au lac Léman et aux Alpes, et ce depuis 1797. Après la dernière édition de 1999, pas moins de 5'400 acteurs-figurants porteront le spectacle dans l'arène entre le 18 juillet et le 11 août 2019. Les Suisses de l'étranger en seront hôtes d'honneur le jeudi 25 juillet 2019.



## Journées sushi

Nous aurons le plaisir de recevoir durant le mois de juin un maître sushi qui fera pour nos résidents un repas composé de sushi minute !

Ils verront ainsi comment on les prépare et pourront les déguster tout frais.

Pour faciliter le déroulement du repas, nous scinderons ce repas en deux jours, l'un pour les deux étages du haut et l'autre pour ceux du bas.



## Spectacle de Nathanaël Rochat

Nous avons réservé 4 places à la salle communale de Chambésy pour le dernier spectacle de Nathanaël Rochat qui aura lieu à Chambésy en soirée.

Cet humoriste romand, enchante les auditeurs de l'émission « Les beaux parleurs » le dimanche en fin de matinée avec ses « brèves » hilarantes.

Il nous parle de sa vision de la suissitude avec son humour parfois grinçant mais souvent pertinent.

**Les résidents intéressés peuvent s'annoncer auprès du service d'animation !**



**Pour ceux qui ne reçoivent pas le programme mensuel, n'hésitez pas à le consulter sur notre site ou à le demander à la réception.**

**Nous nous ferons un plaisir de vous en fournir un exemplaire.**



# Récit de voyage

22

**À** l'approche de l'été, de la chaleur et des vacances, je souhaite partager avec vous un petit bout de l'île de beauté qui me fascine depuis des années.

Je la découvre chaque fois sous un angle différent... tantôt en bord de mer et tantôt à escalader les montages qui l'entourent ou encore à la parcourir sur le tracé si bien connu du GR20.

Alors pour ne pas trop m'épancher car je pourrais en parler sans fin, je vous laisse vous l'imaginer ou la rêver comme il vous plaira...







**Bonifacio**





**Les pozzi - Bastelica**



**La Restonica - Corte**



**Le cœur des clanques de Piana**



**Aregno**



**Piana - plage d'appietto**



**Couchée de soleil aux calanques de Piana**



**Quenza juste avant d'arriver à Bavella**

# Fitness Cérébral

## MOTS CACHÉS

Retrouver les mots de la liste suivante cachés horizontalement et verticalement

**CIME AIGUILLE GLACIER NEIGE SOMMET VERSANT GORGE  
PITON ROCHER RAVIN NAGE QUILLE VIN**

26

Q	B	D	M	C	T	Y	I	S	M	B	R	S	B	D	T
B	F	I	P	V	D	F	P	H	A	M	I	O	X	C	V
A	E	K	B	K	A	J	H	M	Z	L	X	M	B	K	J
G	L	A	C	I	E	R	R	Y	E	Q	G	M	X	Q	O
W	R	G	O	A	U	A	N	M	B	W	J	E	E	P	V
E	A	O	T	H	F	E	E	J	R	L	Y	T	Z	P	E
A	Z	R	G	H	C	C	I	P	I	T	O	N	Y	I	R
N	A	G	E	P	V	T	G	W	O	O	I	Y	H	W	S
I	O	E	U	L	G	K	E	M	P	Z	U	F	I	A	A
S	U	O	Y	O	M	I	Z	Y	P	D	M	L	G	F	N
M	M	D	L	B	A	E	Y	R	A	V	I	N	W	R	T
S	C	A	I	G	U	I	L	L	E	X	Y	D	B	Z	W
I	I	Y	B	O	U	U	Q	V	M	L	K	J	U	Y	R
U	M	R	O	C	H	E	R	C	C	P	O	I	U	Y	Y
H	E	A	I	Q	U	I	L	L	E	V	I	N	R	A	S



# DOMI-MOTS

Remplissez la grille de mots à l'aide des images

1



A

2



B

3



C

4



D



1

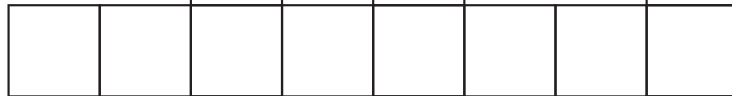
3

A



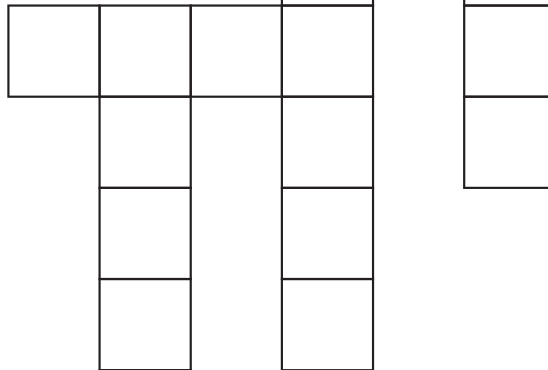
2

B

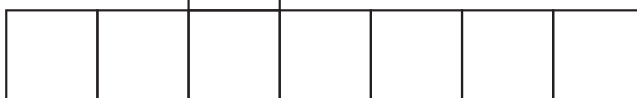


4

C



D



## CHARADE

Mon premier porte les voiles d'un bateau.

Mon deuxième est compris entre 1 et 5.

Mon troisième se boit au petit déjeuner.

Mon quatrième se fait avec les lacets de chaussures.

Mon tout est un petit gâteau.

Votre réponse :

## CHARADE

Mon premier est le trou d'une aiguille

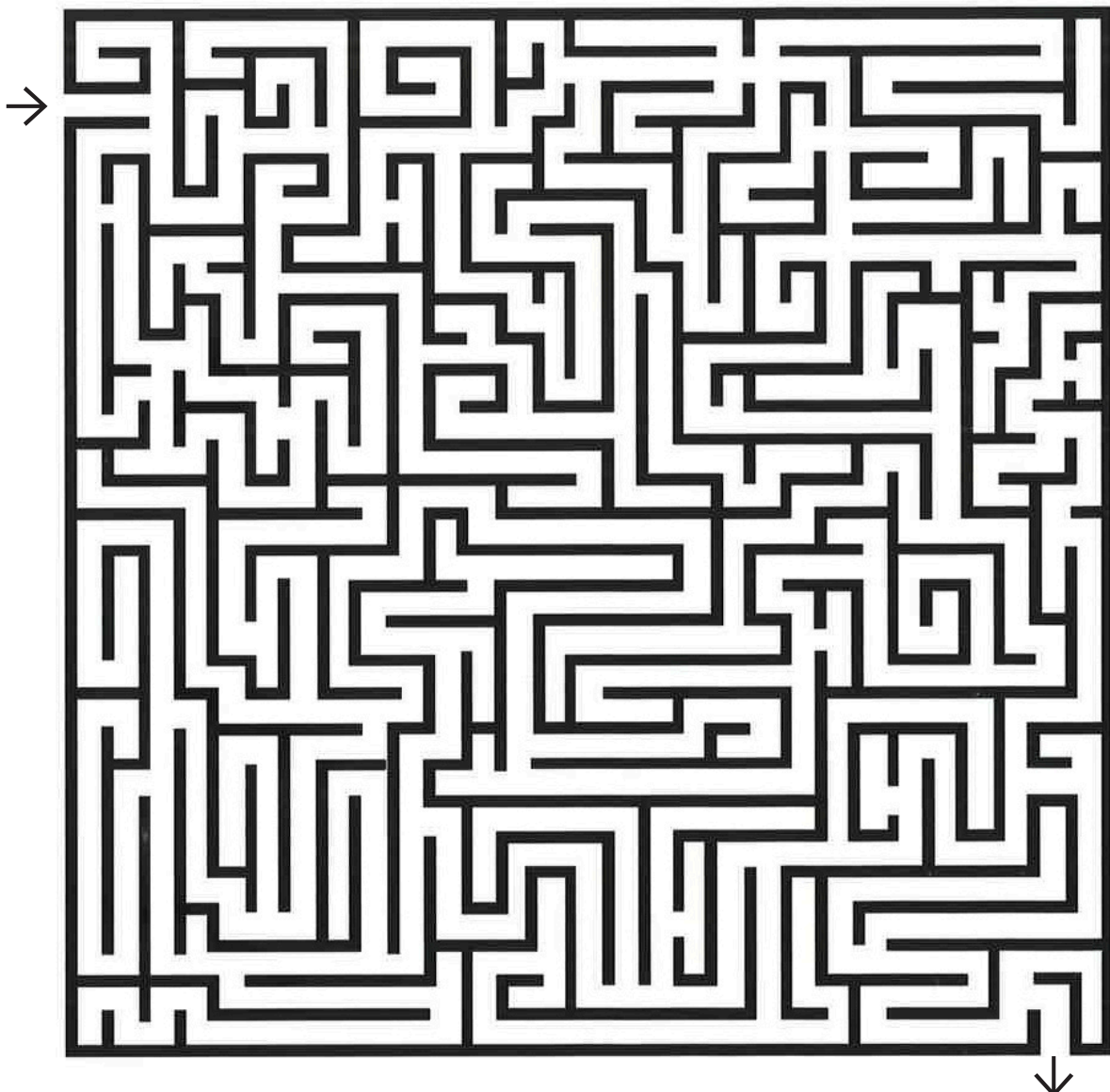
Mon second est un poisson

Mon tout est un bébé animal

Votre réponse :

## LABYRINTHE

Trouvez la sortie!



2				4				1
	1	9	6		2	4	3	
	8						6	
	2		4		6		1	
4								9
	9		5		1		4	
	3						7	
	4	8	2		7	6	5	
1				6				8

## SUDOKU

Complétez la grille en utilisant les chiffres de 1 à 9. Ils doivent obligatoirement figurer une seule fois dans chaque ligne, chaque colonne et chaque carré de 3x3.

## MOTS CROISÉS

Remplissez la grille de mots à l'aide des définitions.

	A	B	C	D	E	F	G	H
1								
2								
3			■					
4		■						
5						■		
6					■			
7			■					
8				■			■	
9	■							■
10					■			
11								
12				■				

## HORIZONTALEMENT

1. Qui ne dure qu'un temps
2. Bijou au poignet
3. Directions opposées + Elle donne de l'huile
4. Avancer de l'argent
5. Manteau de mouton + À la mode de Londres
6. Il en sort élu + Papier d'emballage
7. Fin d'infinif + Une fille de l'Est
8. Expulsion de gaz + Devant celui que l'on fête
9. Comblait de cadeaux
10. Habit d'Indienne + Cela annonce une cause
11. Qui ne porte qu'une rose
12. Saison chaude + Faire de la place

## VERTICALEMENT

- A. Étonner profondément + Évacue par les pores
- B. Sportif rémunéré + Hautain et fier
- C. Il marque la surprise + Arbre des forêts landaises + Mise à sec
- D. Casser l'angle d'un livre + Cheveu populaire
- E. Regroupement à quinze + Pays aux cinquante étoiles + Saint dans la Manche
- F. Octroie un siège + Se tortille au bout de l'hameçon
- G. Ils sonnent le matin + Défaut qui fait poids
- H. Réagir à un picotement + Transport de baulieusards